

„Otopný“ systém lidského organismu

V čísle 6/2013 MEDIA jsme psali o **Borisi Vasiljeviči Bolotovu**, lékaři a autorovi knihy **ZDRAVÝ ČLOVĚK V NEZDRAVÉM SVĚTĚ**. Jeho názory na péči a léčbu lidského těla nezapadají zcela do současných medicínských rad a doporučení, je proto přinejmenším vhodné se nad tím zamyslet. Nabízíme další ukázkou z uvedené knihy (vydalo ji nakladatelství Zvonící cedry, (Československá 574, 190 11 Praha 9, tel.: 286 840 979, <http://zvonიცedry.cz>) zaměřenou na otužování.

* * *

Před více než čtyřiceti lety jsem obhájl disertaci na téma automatické regulace. V následujících letech jsem tuto vědeckou oblast stále prohluboval a začal jsem se věnovat regulačním mechanismům v lidském těle.

Člověk je složité ústrojí s množstvím systémů automatické regulace. Pokusím se to vysvětlit na jednoduchém příkladu. Všichni víme, co je to elektrická síť. Víme také, že napětí v této soustavě činí 220 voltů. Jeho stabilitu udržují generátory, transformátory a regulátory. Teď si představme, k čemu dojde, jestliže tento regulační systém na chvíli změníme. Například způsobíme zkrat. Pokud strčíme do zásuvky hřebík, zásuvka shoří. Jestli přerušíme spojení v energetické síti, vypoví službu transformátory a další zařízení. Dojde k velkému výbuchu. Všichni víme, že zkrat v uspořádaném systému je ničivý a působí chaos.

Teď se podívejme na lidský organismus. Jeho normální teplota je 36,6 stupně Celsia. Je to sladěný systém. K čemu však dojde, když jej rozladíme? Velký příznivec otužování Ruis Porfirij Ivanov by zřejmě řekl: „Polijeme jej studenou vodou.“ Údajně to otužuje organismus a zvyšuje jeho imunitu. Jenže my neříkáme, že zkrat v elektrické síti zvyšuje jeho imunitu. Říkáme tomu katastrofa. Ke stejné katastrofě dochází i v lidském organismu při koupání v ledové vodě, studeném bazénu či ve studené sprše. Nicméně člověk dál dělá ty největší nesmysly, které vedou ke katastrofě jeho organismu.

Pokud způsobíme zkrat v energetické síti, shoří kabely. Ty je možné vyměnit.

Avšak v případě „zkratu“ v tepelném režimu lidského organismu dochází k velkým, nenapravitelným následkům. Jsou to onkologická onemocnění, nefritidy, cirhózy atd. Prozatím řeknu jen toto: pokud vám lékař doporučuje otužování organismu cestou jeho ochlazení, je to naprosté šílenství.

Teď se podívejme, k čemu dochází při postupném ochlazování těla. Když se v domě ochladí, pán domu zatopí v peci, hodí do ní poleno a vzduch se oteplí. Je to jednoduchý regulátor získávání tepla pomocí dříví. Všichni víme, co je v topném systému dřevo a co je popel. Lidský organismus má také ohřívací systém. Pokud bychom ho neměli, teplota našeho těla by odpovídala teplotě okolního vzduchu tak jak to mají žáby. Jenže člověk není žába. A když už víme, že máme svůj „otopný“ systém, vzniká odůvodněná otázka: co je v lidském organismu palivo a co je popel?

Topivem v lidském těle jsou aminokyseliny. Je to skutečný zázrak přírody. Aminokyselina je velká molekula, již tvoří dvě menší, vzájemně spojené, - molekula kyseliny a molekula zásady. Kyselinovou molekulu charakterizuje karboxylová skupina COOH, zásaditou - aminová skupina NH₂. Aminokyselina obsahuje dva protiklady a nedokáže sama sebe uhasit. Aminokyseliny se mohou neutralizovat jen jinými aminokyselinami. Molekula karboxylové skupiny se spojuje s molekulou aminové skupiny jiné aminokyseliny. Při tomto spojení vzniká molekula vody. A jako důsledek reakce neutralizace vzniká teplo.

Víme, že molekulu DNA tvoří tisíce molekul aminokyselin. Tedy na vytvoření jedné molekuly DNA se spotřebuje tisíce molekul aminokyselin. Při tom vznikají tisíce molekul vody a tisíce dávek tepelné energie. Právě toto teplo ohřívá naše tělo.

Teď si představme, že spíme s otevřeným oknem. Chlad proniká do pokoje a začíná ochlazovat naše tělo. Receptory, které mají na starosti samoregulaci, signalizují, že teplota vzduchu klesá a tělo se ochlazuje. Znamená to, že náš tepelný systém potřebuje více paliva, tedy větší spotřebu aminokyselin. Při

jejich spotřebě vznikají bílkoviny, jež tvoří buňky. Nadbytek bílkovin znamená nadbytek buněk. Kolik stupňů ztratilo vaše tělo, tolik nadbytečných bílkovin a nadbytečných buněk získalo. Co se s nimi odehrává dál? Rozptýlí se po celém těle. Tam, kde se nahromadí, pak vznikají nádory.

Tedy ztráta tepla nevyhnutelně vede k onkologickým procesům v těle. Proč se říká, že nádorová onemocnění jsou nevléčitelná? Je to pochopitelné. Copak je možné vymyslet prášek, který by kompenzoval ztracené teplo? Ztracené teplo lze kompenzovat jen teplem.

Již více než 50 let se věnuji lidovému léčitelství. Během tohoto období jsem viděl mnohé. Nejednou za mnou přicházeli vyznavači zimního plavání, kteří dlouhou dobu otužovali svá těla chladnou vodou. Přicházeli s tak závažnými problémy, jako adenomatóza, nádory štítné žlázy, plíc atd. Kdyby lidé věděli, co všechno jsem viděl, byli by zděšení. Chlad stoprocentně způsobuje onkologické problémy. Jenže lidé jsou velmi lehkomyšní.

Co dělá večer rolník, který pracoval celý den v chladu? Spí na ruské peci. Když je tělu horko, nadbytečné buňky se štěpí na bílkoviny, a ty zas na aminokyseliny. Aminokyselina je vratná (reverzibilní) palivo. Když je chladno - spotřebovává se. Když je horko - obnovuje se.

Pro biologické teplo jsem vymyslel název *vitamin T*. Není to samozřejmě vitamin v přímém slova smyslu, avšak jeho ztráta je do určité míry obdobná ztrátě jakéhokoliv vitamínu. Nedostatek vitamínu vede k oslabení některého z orgánů nebo celého ústrojí. Ztráta tepelné energie vede k neřízenému rozrůstání buněk v celém těle. A to jsou sklerózy cév, trofické defekty, ischemie, infarkty, hypertenze, cukrovka a řada dalších onemocnění.

Abychom se vyhnuli následkům ztráty *vitaminu T*, tedy tepla, měli bychom jej pokaždé doplnit. Jinými slovy, po každé citelné ztrátě tepla (studená sprcha či bazén, studený vítr nebo spánek v chladné místnosti bez teplého pyžama, práce v chladu aj.) ohřejte své tělo v horké vaně či sauně. **Boris Bolotov**

3. FESTIVAL O VŠEM, CO POSILUJE ZDRAVÍ, DUŠI I DUCHA A PŘINÁŠÍ HARMONII V USPĚCHANÉ DOBĚ

se uskuteční v HRADCI KRÁLOVÉ ve dnech 14. - 15. 9. (so od 10 do 18 hod., ne od 10 do 17 hod.) v Adalbertinu (ul. Československé armády 300)

Přijďte načerpat energii pro svůj každodenní boj. Dozvíte se, jak se zbavit stresu a zlepšit své zdraví, odhalíte příčiny svých problémů v lásce i kariéře a objevíte nové cesty k harmonickému a šťastnému životu. Můžete se zde potkat s předními odborníky klasické i alternativní medicíny, astrologie, numerologie a dalších příbuzných oborů, kteří vám pomohou vyřešit vaše zdravotní i osobní potíže a najít odpovědi na otázky, které vám nedají spát. Čeká tu na vás i dvoudenní maraton zajímavých přednášek, seminářů a workshopů, možnost nakoupit zdravotní pomůcky, doplňky stravy, knihy, léčivé obrazy a kameny či bylinky za výhodné ceny a samozřejmě i možnost zažít jedinečnou atmosféru harmonie a potkat se s řadou podobně naladěných lidí.

Přesný program a další zajímavé informace najdete na www.minervazdravi.com.